

Establezca
Límites
Para Su
Hijo Con
Amor



La Disciplina

ASOCIACIÓN DE
Niños
y **FAMILIAS**
DE CALIFORNIA

Una asociación entre la
Comisión de Niños y Familias de California y
las Comisiones de Niños y Familias de los Condados

La Disciplina

Consejos Para Establecer Límites Para Su Hijo

- Mantenga las rutinas. Los bebés y los niños necesitan dormir y comer a horas regulares.
- Satisfaga las necesidades de su bebé. Su bebé llora cuando él o ella está cansado, tiene hambre o necesita algo. Trate de entender que es lo que necesita y responda en una manera amorosa.
- Mantenga seguro a su hijo. Los bebés y niños pequeños son curiosos. Mantenga las cosas peligrosas fuera de su alcance.
- Redirija la atención de su hijo. Cuando su hijo hace algo que a usted no le gusta, ayude a su hijo a encontrar algo más que hacer. Cuénteles una historia, cánteles una canción, o dele otros juguetes.
- Asegúrese de decirle a su hijo que lo quiere, aún cuando su hijo haga algo malo. Explíquele que no le gustó lo que hizo.
- Elogie a su hijo. Decirle a sus hijos que han hecho algo bien los hace sentirse bien acerca de sí mismos.
- No golpee o lastime a su hijo. Sacudir, pegarle, golpear o gritarle a su hijo no le ayuda a aprender. Le enseña que golpear es la manera de tratar con la ira. Cuando usted sacude a su bebé o a su hijo, puede causarle daño cerebral o la muerte.
- Tenga un plan para cuando su hijo llore demasiado. Trate de entender lo que su bebé necesita, y manténgase calmado.
- Si se siente frustrado o enojado, respire profundamente y cuente hasta 10. Pídale a alguien más que cuide a su bebé. Lleve a su bebé a caminar o a un paseo en automóvil. Nunca toque a su bebé si usted está enojado.



Usted Puede Establecer Límites Con Amor

Cuando usted establece límites para su hijo, le ayuda a convertirse en una persona feliz y sana. El establecer límites:

- Ayuda a que los niños aprendan a establecer sus propios límites.
- Ayuda con su autoestima.
- Le da a los niños las herramientas necesarias para una vida buena y sana.
- Le enseña a los niños a controlarse a sí mismos.

La disciplina es una enseñanza y no un castigo. No sólo se trata de hacer que el niño haga algo diferente. También es una oportunidad para elogiar a su hijo por las cosas que hace bien.

Este folleto le explica lo que debe de esperar durante cada edad. Le ayudará a establecer los límites adecuados a medida que su hijo crezca y cambie.

La Disciplina



Cuando Su Bebé Esté Recien Nacido Hasta Los 8 Meses De Edad

Satisfaga las necesidades de su hijo.

Cuando usted satisface las necesidades de su hijo cada día, le muestra amor y cariño. Esto ayuda a que su hijo sepa que puede depender de usted. Los niños necesitan sentirse seguros. Ellos necesitan saber que hay un orden en el mundo.

Usted no puede mimar demasiado a su bebé.

Los bebés necesitan mucho amor y cuidado. Cuando su bebé llora, él o ella le está pidiendo ayuda.

- Dele de comer a su bebé cuando tenga hambre.
- Cambie el pañal de su bebé cuando lo necesite.
- Consuele a su bebé cuando él o ella lllore.
- Dígale a su bebé que lo quiere.
- Juegue suavemente con su bebé.
- Nunca le pegue o sacuda a su bebé.

Cuando Su Bebé Tenga Entre 8 Y 9 Meses De Edad

Mantenga seguro a su bebé.

A esta edad, su bebé tiene mucha energía y es muy curioso.

A su bebé le gusta:

- Tocar.
- Moverse.
- Probar el sabor de las cosas.
- Explorar.

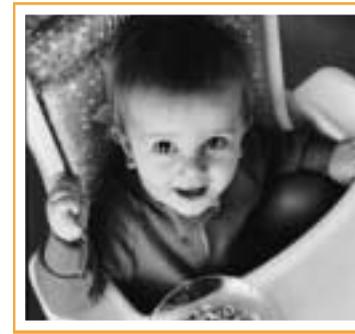


Así es como su bebé aprende y crece.

Su trabajo es establecer límites que mantengan seguro a su bebé:

- Mantenga las medicinas fuera del alcance de los niños.
- Mantenga las cosas que se pueden romper fácilmente fuera del alcance de los niños.
- Cubra las tomas eléctricas.
- Use barreras infantiles en las escaleras y puertas para mantener seguro a su bebé.
- Ponga cerraduras de seguridad en la alacena, cajones e inodoros.

La Disciplina



Cuando Su Bebé Tenga Entre 9 Y 12 Meses De Edad

Ayude a su bebé a entender lo que es correcto y lo que es incorrecto.

En esta edad, su bebé explorará aún más. Permita que su bebé entienda lo que es y lo que no está permitido. Cuando su bebé haga algo peligroso o que a usted no le guste, usted puede:

- Decirle en una voz calmada “no”.
- Ayudar a que su bebé encuentre algo más con que jugar.
- Leerle un libro o cantarle a su bebé.

No sacuda, golpee o le grite a su bebé.



Cuando Su Bebé Tenga Entre 1 Y 2 Años De Edad

A esta edad su hijo:

- Es más independiente.
- Puede que comience a poner a prueba los límites.
- Puede que no desee dormir o comer cuando debe de hacerlo.
- Puede que haga berrinches de vez en cuando.

Usted puede ayudar a su hijo a dormir cuando necesita hacerlo.

- Mantenga una rutina. Haga que su niño tome siestas y que se acueste a la misma hora todas las noches.
- Una rutina le ayudará a su hijo a dormirse con más facilidad. También ayuda a que los niños vuelvan a dormirse cuando se despiertan.

Haga cosas tranquilas antes de la hora de dormir. Usted puede:

- Leer libros.
- Cantar canciones.
- Abrazar a su hijo y hablar con él.

No permita que su hijo esté muy activo o emocionado antes de la hora de dormir.

La Disciplina



Usted Puede Ayudar A Su Hijo A Comer Bien

Los niños son difíciles para comer. Puede que un día no les guste una comida. Al día siguiente puede que la misma comida sea su comida favorita. Para hacer la hora de la comida más fácil, usted puede:

- Darle de comer a su hijo diferentes tipos de comidas saludables todos los días.
- Servirle porciones pequeñas. Cuando los niños tengan hambre, pedirán más.
- Permitir que su hijo decida cuanto desea comer de la comida que usted le sirve.
- Permitir que su hijo le ayude en la cocina.
- Permitir que su hijo coma solo, aún cuando se ensucie.

Estos consejos también pueden ayudarle:

- No obligue a su hijo a comer. Su hijo puede haber comido suficiente.
- Manténgase calmado durante la hora de comer. No le grite a su hijo.
- No espere que su hijo se mantenga sentado durante la hora de la comida.
- Tenga paciencia. Disfrute de la compañía de su hijo durante la hora de la comida.

Usted Puede Ayudar A Su Hijo Cuando Él O Ella Haga Berrinches

Los berrinches son normales para los niños de uno a dos años de edad. Los niños hacen berrinches cuando sienten que no tienen control o están sobre estimulados. Lo siguiente puede ayudar:

- Manténgase calmado – esto ayudará a mantener calmado a su hijo. Entre más se enoje usted, su hijo es más propenso a mantenerse enojado.
- Asegúrese de que su hijo esté seguro y no pueda golpearse.
- Dígale a su hijo que usted saldrá del área pero que estará cerca.
- Dele a su hijo la oportunidad de calmarse.

Después de que su hijo se calme:

- Dígale que usted entiende lo que es estar enojado o molesto.
- Dígale a su hijo que a usted no le gustó la manera en que él o ella actuó.



Hablar de la situación le ayudará a su hijo a entender sus sentimientos. Esto le enseñará a su hijo a controlarse.

La Disciplina



Usted Puede Ayudar Cuando Su Hijo Haga Un Berrinche En Público

Los berrinches en público pueden ser muy molestos. Los niños hacen berrinches por muchas razones. Puede que estén cansados, muy emocionados, o quieren algo que no pueden tener. O puede que deseen la atención de sus padres. Para controlar un berrinche, usted puede:

- Mantenerse calmado. Si se enoja, el berrinche puede durar más.
- No le grite a su hijo y no le diga que es malo. Esto le hace daño.
- Déjele saber a su hijo que no está bien que actúe de esa manera.
- Con calma saque a su hijo del área.
- Si es necesario, lleve a su hijo al automóvil. Quédese con su hijo mientras él o ella termina el berrinche.
- Déjele saber a su hijo “no me gusta lo que estás haciendo, pero te quiero de todas formas”.

Cuando Su Hijo Tenga Entre 2 Y 3 Años De Edad

A esta edad sus hijos:

- Dicen lo que quieren y como se sienten.
- Pueden discutir y negociar con usted.
- Saben si usted realmente habla en serio.

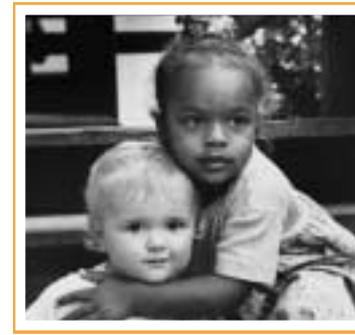
Usted puede ser claro y exacto cuando establezca los límites.

- Explique lo que quiere con palabras simples.
- Dígales lo que pueden hacer, no sólo lo que no pueden hacer.
- Sugiera otras maneras de actuar. Si su hijo tira un juguete, dígame que no está bien. Pero que si puede jugar con el juguete en el suelo.
- Elogie a su hijo por las cosas que hace bien.

Los niños necesitan saber que sus padres los quieren.



La Disciplina



No Le Pegue A Su Hijo

Es normal que usted se enoje si su hijo no hace lo que usted quiere o lo molesta. Pero aún cuando se enoje, no está bien que lo sacuda, le pegue o avergüence a su hijo.

Los niños no necesitan ser golpeados para aprender. Cuando se les pega o se les grita, puede que dejen de hacer lo que están haciendo. Pero esto le dice a los niños que está permitido golpear o lastimar a alguien cuando se está enojado. Cuando se les golpea, los niños se sienten indefensos, avergonzados y molestos. Ese enojo puede ser usado contra alguien más en el futuro.

En vez de pegarle o gritarle, usted puede:

- Enfrentar el problema de inmediato. Ayude a su hijo a entender lo que él o ella ha hecho mal.
- Dele a su hijo un "time-out" o descanso. Un descanso le da a usted y a su hijo la oportunidad de calmarse. Le da tiempo a ambos para pensar en lo que ha pasado.
- Dígale a su hijo que a usted no le ha gustado lo que él o ella ha hecho, pero que lo quiere de todas formas.
- Hable con su hijo de lo que puede hacer la próxima vez. Esto le ayudará a su hijo a establecer sus propios límites.
- El "time-out" o descanso no debe ser usado como un castigo.

Cálmese

Puede que usted se frustrate o se enoje cuando un bebé llora. NUNCA toque a un bebé cuando esté molesto. Los siguientes consejos le ayudarán a calmarse:

- Saque a su bebé de la casa y llévalo a dar un paseo en su cochecito o en el automóvil.
- Deje a su bebé en un lugar seguro. Vaya a otro cuarto. Respire profundamente y cuente hasta diez. Espere hasta que se haya calmado.
- Pídale a alguien, en quien usted confía, que cuide de su bebé. Puede ser otro padre, un vecino o un amigo.
- Busque consejería o ayuda cuando la necesite. Es bueno buscar ayuda. Usted y su bebé serán más felices.



La Disciplina



Aprenda Acerca Del Síndrome De Un Bebé Sacudido

Las personas necesitan saber lo dañino que es sacudir a un bebé. Los bebés son lastimados seriamente cuando son sacudidos. Esto es conocido como Síndrome de un Bebé Sacudido. Usualmente ocurre cuando un padre o proveedor de cuidado infantil trata de que un bebé o niño deje de llorar. El adulto se molesta o se frustra y sacude al bebé. Sacudir a un bebé puede causar daño cerebral y hasta la muerte.

Asegúrese de decirle a todas las personas que cuidan a su bebé o niño que no lo sacudan.

Esto incluye:

- A los amigos y familiares.
- A las niñeras o proveedores de cuidado infantil.

Nunca, pero nunca permita que alguien sacuda a su bebé. Puede ser muy peligroso.

Es Peligroso Sacudir A Un Bebé

Los bebés y niños pequeños de hasta cinco años de edad tienen músculos débiles en sus cuellos. Los músculos no pueden sostener la cabeza muy bien. Cuando un bebé es sacudido, su cerebro es dañado. El cerebro se golpea contra la pared del cráneo. Esto puede lastimar gravemente al bebé. Uno de cada cuatro bebés con Síndrome de Bebé Sacudido mueren.

Un Bebé Que Es Sacudido Puede:

- Tener dificultad al hablar y tener problemas de aprendizaje.
- Sufrir de parálisis cerebral.
- Quedarse ciego.
- Tener ataques.
- Sufrir de retraso mental.
- Morir.



La Disciplina



Lo Que Usted Puede Hacer Cuando Su Bebé Lloro

Planifique lo que va a hacer cuando su bebé lloro mucho. Estas son algunas ideas:

- Amamante a su bebé. O dele a su bebé una botella o chupete.
- Cámbiele el pañal a su bebé.
- Arrulle a su bebé.
- Camine con su bebé.
- Baile o abrace a su bebé.
- Dele un masaje a su bebé.

Puede que su bebé no se sienta bien.

- Revise si su bebé está enfermo. Revise si tiene fiebre.
- Revise si los dientes de su bebé están saliendo. Revise sus encías para ver si están hinchadas.

Busque Ayuda Médica De Inmediato Si Su Hijo Ha Sido Sacudido.

- Lleve a su hijo a la sala de emergencias o a su doctor.
- Dígale a su doctor lo que ha pasado. Así su doctor podrá atender a su hijo de la mejor manera.

No permita que la culpa, el miedo o la vergüenza lo detenga.

- Busque cuidado médico para su bebé de inmediato. Esto puede salvar la vida de su bebé.
- Ayuda médica puede evitar que su hijo tenga problemas de salud serios.



La Disciplina



Agradecimientos Especiales

Nuestro agradecimiento al Dr. T. Berry Brazelton, quien muy amablemente ha permitido que la Asociación de Niños y Familias de California use su popular libro, *Touchpoints: The Essential Reference*, como la fuente principal de información para el desarrollo de este folleto.

Donde Puede Encontrar Ayuda

Para más información, llame a estos números gratuitos:

Childhelp USA Child Abuse Hotline
(Linea de ayuda contra el abuso infantil)
(800) 422-4453

California Consortium to Prevent Child Abuse
(Consortio Para la Prevención del Abuso Infantil de California)
(800) 244-5373

National Information, Support and Referral Service on Shaken Baby Syndrome
(Servicio Nacional de Información, Apoyo y Referencia Acerca del Síndrome de un Bebé Sacudido)
(888) 273-0071
www.capcenter.org

Proporcionado a usted por la Comisión de Niños y Familias de California.
Patrocinado por la Proposición 10.
Para más información, por favor llame al
(800) 5-0-NIÑOS.

POR EL BIEN DE LOS NIÑOS SM